

走遍全球

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK www.zbqq.com



日本《走遍全球》编辑室 编著

新西兰

New Zealand



Close up

畅享大自然！
奥拉基 / 库克山、
米尔福德桑德、
汤加里罗国家公园

Kiwi 美食大集锦！

肉类、大众简餐、甜品、
葡萄酒等

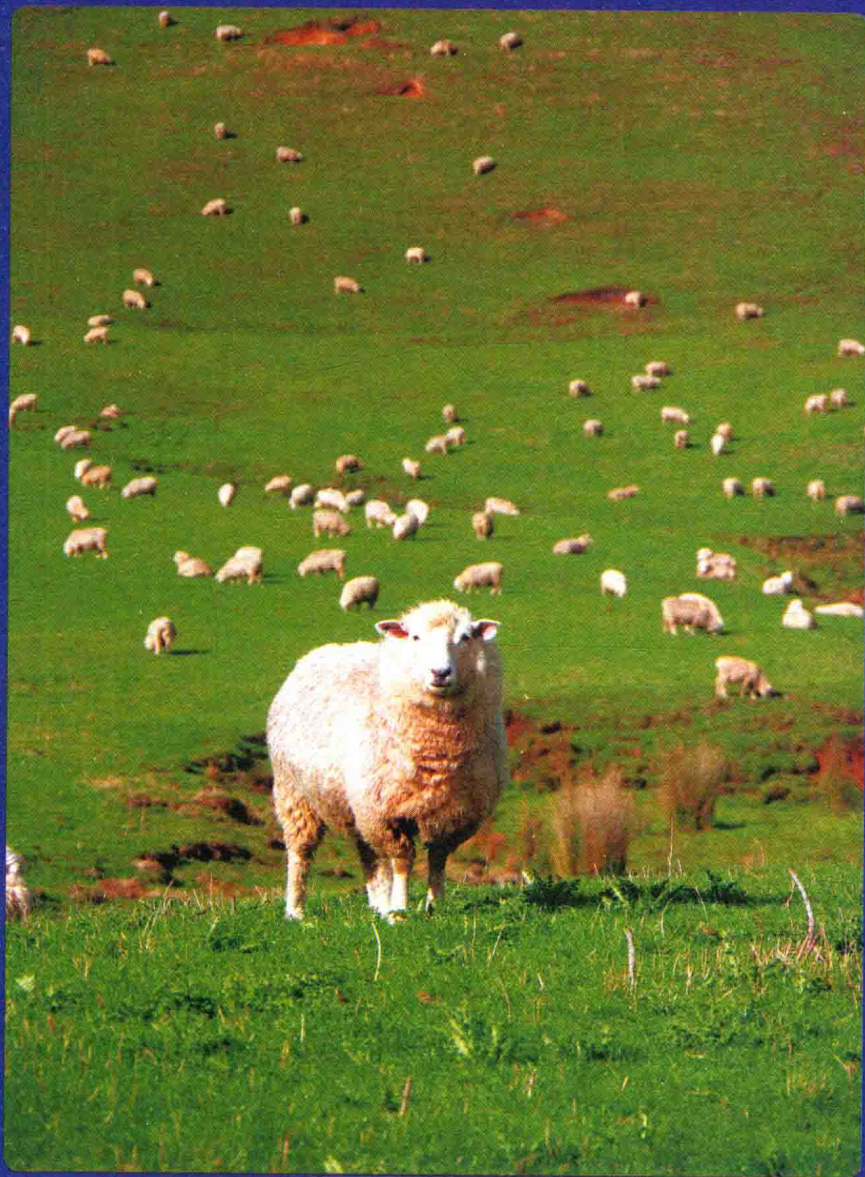
中国旅游出版社

走遍全球 GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

新西兰

New Zealand

日本《走遍全球》编辑室 编著



中国旅游出版社

项目策划: 王欣艳 谷口俊博

统 筹: 北京走遍全球文化传播有限公司 <http://www.zbqq.com>

责任编辑: 王佳慧 林小燕

责任印制: 冯冬青

图书在版编目(CIP)数据

新西兰 / 日本《走遍全球》编辑室编著; 徐华, 马

谦译. — 2版. — 北京: 中国旅游出版社, 2018.1

(走遍全球)

ISBN 978-7-5032-5944-9

I. ①新… II. ①日… ②徐… ③马… III. ①旅游指南—新西兰 IV. K961.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第308912号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2017-4165

审图号: GS(2017)3018号 本书插图系原文原图

本书中文简体字版由北京走遍全球文化传播有限公司独家授权, 全文、图局部或全部, 未经同意不得转载或翻印。

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

New Zealand 2017 ~ 2018 EDITION by Diamond-Big Co., Ltd.

Copyright © 2017 ~ 2018 by Diamond-Big Co., Ltd.

Original Japanese edition published by with Diamond-Big Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Diamond-Big Co., Ltd.

Through BEIJING TROTTER CULTURE AND MEDIA CO., LTD.

书 名: 新西兰

作 者: 日本《走遍全球》编辑室编著; 徐华, 马谦译

出版发行: 中国旅游出版社

(北京市建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话: 010-85166503

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京金吉士印刷有限责任公司

版 次: 2018年1月第2版 2018年1月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 15.875

印 数: 1-7000册

字 数: 707千

定 价: 98.00元

I S B N 978-7-5032-5944-9

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与营销中心联系调换

新西兰

New Zealand



5 景点简介



7 世界遗产与国家公园

9 畅享新西兰的 大自然！

特辑1

蒂瓦希普纳姆-新西兰西南部

(奥拉基/库克山国家公园、米尔福德桑德、汤加里罗国家公园)



13 新西兰鸟类

特辑2



15 南岛&北岛 去新西兰的 热门景点看看吧

特辑3

南岛3天2晚 热门自驾游线路

继续向前就纵横南北了！

北岛的热门景点3景(怀托摩、罗托鲁阿、霍比特村)



23 绝对不容错过的 Kiwi美食大集锦！

特辑4

肉类、大众简餐、水产类、毛利菜、甜品、地方啤酒、咖啡、葡萄酒



27 新西兰 土特产大搜罗

特辑5



29 新西兰原产的 纯天然化妆品

特辑6

基本信息

使用本书之前	6
新西兰概况	1
去新西兰的热门景点看看吧	15
黄页	489

南岛 South Island

31

南岛简介	32
克赖斯特彻奇（基督城）	34
阿卡罗阿	64
特卡波湖	67
向星空之旅进发	72
奥拉基 / 库克山国家公园	74
瓦纳卡	81
昆斯敦（皇后镇）	89
蒂阿瑙	113
峡湾地区国家公园	120
米尔福德桑德	122
悬疑峡湾	127
米尔福德线路	130
鲁特本线路	134
凯普拉线路	138
奥马鲁	141
蒂马鲁	146
达尼丁	148
因弗卡吉尔	162
斯图尔特岛	167
凯库拉	171
新西兰的海洋生物	178
布莱纳姆	180
皮克顿	183
纳尔逊	189
黄金湾	198



亚伯·塔斯曼国家公园	201
阿瑟隘口国家公园	205
西海岸	209
西港	210
格雷茅斯	212
韦斯特兰国家公园	215
南北岛间的交通	223



出发前请务必阅读！旅行中的突发事件与安全对策 480

北岛简介	226
奥克兰 1 日游市街漫步	228
奥克兰	230
哈密尔顿	279
怀托摩	285
罗托鲁阿	289
探访毛利文化	295
陶波	311
汤加里罗国家公园	322
北部地区	330
派希亚	332
凯利凯利	339
旺阿雷	342
远北地区	345
贝壳杉海岸	347
科罗曼德半岛	349
科罗曼德城	351

怀蒂昂格 & 哈海	354
泰晤士	358
泰鲁阿 & 帕瓦努伊	360
陶朗阿 & 芒格努伊山	362
吉斯伯恩	368
内皮尔	372
新普利茅斯	381
旺阿努伊	386
北帕默斯顿	390
惠灵顿	393



Map

新西兰示意图	地图①	凯特林斯海岸	166	大巴里尔岛	257
新西兰自驾地图	地图②	斯图尔特岛	168	哈密尔顿	280
航线图	457	半月湾	168	怀托摩周边	285
长途巴士·铁路地图	458	凯库拉	172	怀托摩	286
※ 按如下顺序		布莱纳姆	181	罗托鲁阿周边	290
克赖斯特彻奇(基督城)国际机场	35	皮克顿	184	罗托鲁阿市中心	292
克赖斯特彻奇(基督城)有轨电车线路图	39	马尔堡峡湾	185	陶波市中心	312
克赖斯特彻奇(基督城)广域图	41	纳尔逊	190	陶波周边(怀拉基公园)	314
克赖斯特彻奇(基督城)市中心	42	纳尔逊周边	191	汤加里罗国家公园	323
阿卡罗阿市中心	65	纳尔逊湖国家公园	194	法卡帕帕村	324
特卡波湖	68	黄金湾	198	北部地区	331
奥拉基/库克山国家公园	75	希菲步行道	200	派希亚	333
奥拉基/库克山村	76	亚伯·塔斯曼国家公园	202	拉塞尔	335
瓦纳卡	82	阿瑟隘口村	206	凯利凯利	339
瓦纳卡周边	84	阿瑟隘口	207	旺阿雷	342
昆斯敦(皇后镇)广域图	92	西海岸	209	怀波阿森林	348
昆斯敦(皇后镇)市中心	94	西港	210	科罗曼德半岛	350
昆斯敦(皇后镇)周边	97	格雷茅斯	213	科罗曼德城	352
蒂阿罗	114	韦斯特兰国家公园	216	怀蒂昂格 & 哈海	355
峡湾地区~南部区	121	弗兰兹·约瑟夫冰河村	217	泰晤士	358
米尔福德桑德	122	福克斯冰河村	219	泰鲁阿 & 帕瓦努伊	360
米尔福德路	125	奥克兰国际机场	230	陶朗阿 & 芒格努伊山	363
悬链峡湾	127	奥克兰广域图	237	陶朗阿市中心	364
米尔福德线路	132	奥克兰周边图	237	吉斯伯恩	369
鲁特本·绿玉·凯波斯线路	135	奥克兰市中心	238	内皮尔广域图	373
凯普拉线路	139	女王大街周边	239	内皮尔市中心	374
奥马鲁	142	虎森比	245	新普利茅斯	382
蒂马鲁	146	帕内尔 & 新市场	247	旺阿努伊	387
达尼丁	150	德文波特	252	旺阿努伊河流域	388
达尼丁周边和奥塔戈半岛	154	朗伊托托岛·莫图塔普岛	253	北帕默斯顿	391
因弗卡吉尔	163	奥内罗阿	255	惠灵顿广域图	396
布拉夫	165	怀希基岛	255	惠灵顿市中心	397

深度体验!

新西兰的户外运动	416
徒步旅行	417
滑雪 & 单板滑雪	421
独木舟 & 皮划艇	424
游船	425
钓鱼	427
潜水 & 冲浪	429
蹦极	430
漂流	431
喷气式快艇	432
滑翔伞 & 跳伞	433
骑马	434
高尔夫	435
热气球	436
飞行游览	437
直升机徒步游	438

旅行的准备和技巧

439

【旅行的准备】

收集旅行信息	440
旅行季节	442
旅行经典线路	444
旅行的预算与货币	448
出发前需要准备的手续	449
购买机票	451
旅行必备物品	452

【旅行的技巧】

出入境手续	453
当地的交通工具	455
购物的基础知识	469
餐馆的基础知识	471
酒店的基础知识	473
小费与行为规范	476
电话与邮政	477
互联网	479
旅行中的突发事件与安全对策	480
旅行中的英语会话	484
黄页	489
从电影中了解新西兰	490
新西兰的历史	491

Column

新西兰的热销曲奇饼干	47
克赖斯特彻奇(基督城)的明天	49
南岛值得推荐的温泉胜地	53
哈特山滑雪场	54
震后努力在复兴的流动餐饮车	60
历史上的奥拉基/库克山	79
雨天也能玩的室内娱乐项目	109
怎么对付新西兰沙蝇	116
米尔福德简史	126
在建设大坝时被悉心保护的马纳普里湖	129
使用奥马鲁石建造的维多利亚时代古 建筑	143
散布在达尼丁各个角落的苏格兰式建筑	153
在瀑布潭里嬉戏的小海狗们	174
从布莱纳姆出发的葡萄酒庄之旅	182
库克船长曾经到访的马尔堡峡湾	187
艺术家云集的小城——纳尔逊	193
荷兰航海家亚伯·塔斯曼	204
冰河的成因与惊人的运动	222
牧羊之国——新西兰	235
周末前往法国市场	246
海岸步道	249
夏天里的圣诞节	251
前往景点众多的西奥克兰	260
在帆船之都奥克兰体验午餐出海游	273
电影《霍比特人》的拍摄地——霍比特村	281
奇妙的新西兰萤火虫生态圈	288
罗托鲁阿是新西兰最棒的“能量景点”!	304
周四晚上的夜市	306
参观罗托鲁阿高尔夫俱乐部	310
新西兰的火山带	329
让卡瓦卡瓦成名的公共厕所	336
艺术家之城——凯利凯利	341
生长于北部地区的巨树	348
好吃且有益于健康的奇异果	366
太平洋探险家——詹姆斯·库克	370
装饰艺术之都——内皮尔	376
周末去集市逛一逛	400
世界知名的咖啡之城——惠灵顿	403
惠灵顿的剧院	406

国旗



旗底为深蓝色，左上方为英国米字旗，右半部是四颗镶白边的红色五角星，四颗星排列均不对称。

旅行中的英语会话→P.484

正式国名

新西兰 New Zealand

国歌

新西兰有两首地位等同的国歌：《天佑女王》(God Save The Queen) 与《天佑新西兰》(God Defend New Zealand, 毛利人称为 E Ihoha Atua)。

面积

约 27 万平方公里 (大约相当于中国面积的 1/35)，其中北岛 11.6 万平方公里，南岛 15.1 万平方公里，其他各岛 4000 平方公里。

人口

约 480 万 (2017 年 8 月统计) (数据来源：

URL www.stats.govt.nz)

首都

惠灵顿 Wellington

人口约 40 万 (2017 年 4 月)

国家元首

英国女王伊丽莎白二世。总督为女王代表，由总理提名，女王任命，任期 5 年。2016 年 9 月开始帕齐·雷迪担任总督。

国家政体

议会民主制。议会为一院制，每 3 年改选一次。2017 年 10 月 26 日，杰辛达·阿德恩担任总理。

民族构成

欧洲移民后裔约占 74%，毛利人约占 15%，其他波利尼西亚裔约 7%，和其他的亚裔等。

宗教

约 49% 的国民信奉基督教。英国圣公会、罗马天主教的信徒也很多。

语言

官方语言为英语和毛利语。毛利人也能说英语，所以各地通用英语。

货币与汇率

货币为新西兰元 (NZ\$)。纸币面额分为 5 元、10 元、20 元、50 元、100 元，共 5 种。硬币面额分为 10 分、20 分、50 分和 1 元、2 元，共 5 种。一个人携带 1 万新西兰元以上现金时，必须在出入境时提交现金携带申报单 (Border Cash Report)。NZ\$1=5.041 元人民币 (2017 年 12 月)。

旅行的预算与货币→P.448



5元

10元

20元



50元

100元



10分

20分

50分

1元

2元

主要的节日

带 * 为日期不固定的节日。新年和圣诞节如果恰逢周六、周日，基本上下周初会串休。另外，请注意政府机构和商店在节日里通常会休息。

1月	1/1~2	新年 New Years Day
2月	2/6	威坦哲日(国庆日) Waitangi Day
3月	3/30(2018年) *	耶稣受难日 圣周五 Good Friday
4月	4/2(2018年) *	复活节后的周一 Easter Monday
	4/25	澳新军团日
6月	6/4(2018年) *	女王法定诞辰日 Queen's Birthday

10月	10/22 (2018年)	※ 劳动节 Labour Day
12月	12/25	圣诞节 Christmas Day
	12/26	节礼日 Boxing Day

营业时间

以下提供的普遍性营业时间仅供参考。各店铺会有 30 分钟 ~ 1 小时的差别。复活节、圣诞节前后至新年的休假期间，景区、商店和餐馆等大多休息。

● **银行：**周一~周五的工作日一般是 9:30~16:30，周六、周日和节假日休息。主要银行有澳新银行 (ANZ)、奇伟银行 (Kiwi Bank) 等。此外，市区各自都配有 ATM，在银行营业时间以外也可以 24 小时使用，非常便捷。如果你要使用路边的 ATM，要时刻留意身后是否有尾随者。

● **商场和商店：**周一~周五的工作日为 9:00~17:00，周六 10:00~16:00，周日 11:00~15:00，但是各店铺及各季节的营业时间都会有变动。有些商店每周会有一天（通常是周四或周五）营业至 21:00。很多商店冬季（4~9 月）关门时间比夏季早。奥克兰和克赖斯特彻奇（基督城）等大



城市内有为游客服务的商店营业到 22:00 左右。

购物的基础知识 → P.469

电压和插座

标准电压为 230/240V、50Hz。

插座是三相扁头，插座旁边带开关，插入插头后确认在 ON 的状态就可以正常使用。可根据自己携带的电器类型，自带插头转换器。



录像制式

在新西兰，DVD 区域码是 4，中国是 6；蓝光光碟区码是 B，中国为 C；电视是 PAL 制式，与中国相同。

小费

新西兰没有付小费的习惯，但是如果游客受到了特别的礼遇，不妨给点小费。

饮用水

水质为弱碱性，自来水可以直接饮用。不过近年来很多人开始购买矿泉水。矿泉水分为 Still Water（无碳酸水）和 Sparkling Water（碳酸水），不喜欢喝碳酸水的游客要分清。另外，很多水瓶带有防溅洒的拔出式饮用口。新西兰国产品牌 h2go 每 425mL 售价约 NZ\$2。



从中国往新西兰拨打电话的方法

国际电话
识别号码

00

+

新西兰的
国家代码

64

+

地区号码
(去掉前面第一个 0)

× ×

+

对方的
电话号码

× × × × × ×

从新西兰往中国拨打电话的方法

国际电话
识别号码

00

+

中国的
国家代码

86

+

地区号码
(去掉前面第一个 0)

× ×

+

对方的
电话号码

× × × × × ×

→ 电话与邮政 p.477

气候

新西兰地处南半球，与我国的气候正好相反。越往南，气温越低，各地的气候差别也很大。这里四季分明，一年之中最热的月份是1~2月，最冷的月份为7月。但是全年温差只有8℃~9℃，温差比中国小。新西兰有“一日有四季”之说，一天之内温差会很大。尤其在南岛，即使是夏天，早晚的体感温度也比较低。计划到山区游行或乘船环游的游客需要做好御寒准备。紫外线强度是中国的数倍，不要忘记做好防晒准备。



旅行季节→P.442



新西兰的气温与降水量



从中国飞往新西兰

新西兰航空提供从上海浦东机场直飞奥克兰的航班，中国南方航空提供从广州白云机场直飞奥克兰的航班，新西兰航空和国泰航空提供从中国香港机场直飞奥克兰航班。中国国际航空提供从北京直飞奥克兰的航班。此外，海南航空和天津航空分别运营从深圳、重庆至奥克兰的直达航班。

机票是旅行费用中的“大头”，计划行程总是从预订机票开始。如果想买到特价票，一定要提前关注各大航空公司的网站。通常应避免开暑假、圣诞节到中国农历新年这段时间，其他时间段机票价格相对便宜。

购买机票→P.451



时差和夏令时

新西兰比中国早4小时，也就是说要在北京时间上加4小时。中国的早上8:00相当于新西兰时间中午12:00。每年还执行夏令时。夏令时期间，时间提前1小时，和中国的时差变成5小时。

邮政

新西兰的邮政业务除了国营New Zealand Post外，还有Kiwi Mail和Fastway这两家民营企业运营。邮局的营业时间一般是周一~周五的8:30~17:00及周六上午。邮局的数量多，购物中心内也可能有，非常方便。

邮费



如果从新西兰往国内寄航空信件、明信片(13cm×23.5cm, 不超过10g的)为NZ\$2.20, 邮件(12cm×23.5cm, 厚1cm, 重量在200g以内)NZ\$2.7。寄航空包裹(18.5cm×28cm, 厚1cm, 重量在200g以内), 一

般 1kg NZ\$15.80, 3 ~ 10 个工作日到达国内。

具体可以查询新西兰邮政的官网:

URL www.nzpost.co.nz/business/sending-internationally

电话与邮政→P.477

出入境

签证

● 中国公民赴新西兰旅游必须办理签证

如果你希望随时了解审批的情况,可以在线查询申请进度。你也可以通过新西兰签证中心的热线电话: +86 20 2910 6152 (咨询时间: 8:00~17:00) 或是电子邮件与其签证官员联系查询申请进度。

护照

● 游客需要持有有效中国护照(一般要求在离开新西兰后护照仍有至少3个月的有效期)。入境时必备文件包括:有效护照和入境卡(请在飞机上填好)。

出入境手续→P.453

税金

新西兰政府针对商品和服务征收一种名为GST (Goods and Services Tax) 的税,类似于消费税,税率为15%,游客不能退税。如果没有特殊标记,游客看到的商品价签一般包含了GST。

安全与纠纷

新西兰是一个治安良好的国家,即使如此,犯罪案件也时有发生。警察局经常受理针对中国人等外国游客的偷盗、扒窃等事件。此外,针对女性游客的性犯罪也有上升趋势。交通事故也应引起游客的高度关注。

警察局·急救车·消防 111

旅行中的突发事件与安全对策→P.480



年龄限制

新西兰禁止未满18周岁的未成年人饮酒、吸烟。购买酒类饮品须年满18周岁。在机场和主要景区都能租到车,但是租车者须年满21周岁(部分公司规定年满25周岁)。租车时需要出示护照等身份证件和信用卡。



度量衡

与中国相同,长度单位是米,重量单位为千克,液体的计量单位为升。

其他

吸烟须知

新西兰推行《禁烟法》,室内的公共场所全面禁烟。吸烟请移步到室外有烟灰缸的地方。酒店很多房间也是禁烟的,青年旅舍和B&B通常实施全面禁烟。

卫生间

景区和主要城市都会设置公共卫生间,几乎都是免费的。设备也和中国别无二致。卫生方面做得很好。商场和购物中心内的卫生间会有人经常打扫,游客可以放心使用。

餐厅许可证和BYO

新西兰的餐馆如果供应酒类,需要办理许可证,持证餐馆带有“BYO”或“Fully Licensed”的标识。“BYO”是“Bring Your Own”的缩写,意为可自带酒水;“Fully Licensed”的意思是餐馆供应酒类。还有些店带“BYOW (Bring Your Own Wine)”标识,意思是可自带葡萄酒或香槟,但是不可携带啤酒入店。

餐馆的基础知识→P.471

小费与行为规范→P.476



新西兰

景点简介

新西兰由南、北两岛及周边多个小岛共同组成，山川、地热公园和海岸线等纵横交织，美不胜收。

全球最大的 星空保护区

特卡波湖 → P.67

湖畔的景区。能观测到南十字星座等无数星星。该地正在申请将星空列入世界遗产名录。



新西兰的最高峰

奥拉基/库克山

国家公园 → P.55

海拔3724米的奥拉基/库克山区有多座海拔超3000米的高山。与峡湾地区国家公园等共同构成世界遗产保护区——蒂瓦希普纳姆。



峡湾地区国家公园内的最大亮点

米尔福德桑德 → P.122

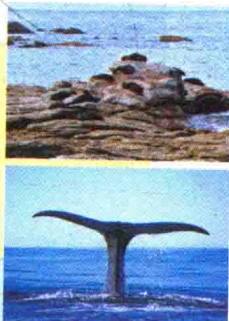
由冰河侵蚀后形成的断崖已被开发成旅游线路，颇受欢迎。国家公园内还有悬链峡湾和达斯科峡湾等。



可以观赏鲸鱼 和海狗

凯库拉 → P.171

这里是海洋生物的宝库，有不少原生态的旅游项目。遇见鲸鱼的概率非常高。



南岛的中心城市

克赖斯特彻奇（基督城）→ P.34

克赖斯特彻奇（基督城）拥有“花园城市”的美名，全市建有超过700座公园，绿地面积大。2011年2月受地震的影响，该城市损毁严重，不过很快得以重建。



栖息着世界上体型最小的企鹅 奥马鲁 → P.141

这座拥有众多历史遗迹的城镇栖息着全世界身形最小的蓝企鹅及黄眼企鹅。



全球最南端的国家公园

斯图尔特岛 → P.167

有人定居的新西兰最南端的岛屿，拥有面积广袤的大自然。2002年被列为国家公园，栖息着新西兰特有的珍稀鸟类。



与企鹅、 信天翁的约会

奥塔戈半岛 → P.156

从达尼丁向外延伸的奥塔戈半岛上有皇家信天翁中心和企鹅保护区，可以与小动物们零距离接触。





去抱抱贝壳杉的巨树 贝壳杉海岸 → P.347

这里有北岛特有的贝壳杉自然保护区。19世纪曾遭滥伐，不过现在仍能看到一些树龄超过1000年的巨树。



科洛尼亚式的街道与自然环境 科罗曼德半岛 → P.349

约1/3是自然保护区，还能见到巨型贝壳杉。气候温润，海滩绝美，是知名的度假胜地。



新西兰的门户 奥克兰 → P.230

新西兰最大的城市，也是一座被誉为“帆之都”的港口城市。游艇和小型船舶的保有量世界第一。还有环境优美的公园和海滩。

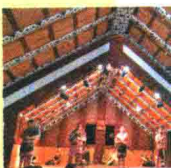


北岛



毛利文化与地热旅游区 罗托鲁阿 → P.289

仅次于陶波湖的新西兰第二大湖——罗托鲁阿湖的周边是大面积的地热区。原住民毛利人居多，传统文化保存良好。



《魔戒》和《霍比特人》取景地之一 玛塔玛塔 → P.281

小镇是著名电影的取景地。进入这片全球影迷的圣地，就会有身临其境的感觉。



©Thinkstock



毛利人的圣地——活火山

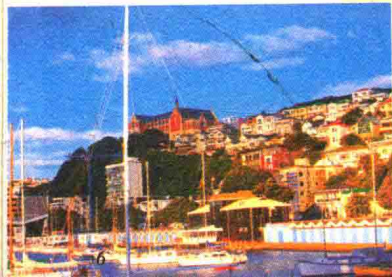
汤加里罗国家公园 → P.322

1894年被列为国家公园，是新西兰最古老的山地国家公园。这座世界遗产自古以来便是毛利人的圣地。夏季可登山，冬季则可滑雪和观光。

新西兰的首都

惠灵顿 → P.393

位于北岛南部，是全球最南端的国家首都，是一个贸易城市，也是一个港口城市，还是前往南岛皮克顿的起点。



新西兰的世界遗产与国家公园

新西兰物产富饶，拥有3处世界遗产，其中2处是自然遗产，剩下1处是文化和自然双重遗产。此外，南、北岛共计有14座国家公园。

世界遗产

World Heritage

URL whc.unesco.org/en/statesparties/nz



壮丽的瑞鲁赫伊山

A 汤加里罗国家公园 → P.322 Tongariro National Park

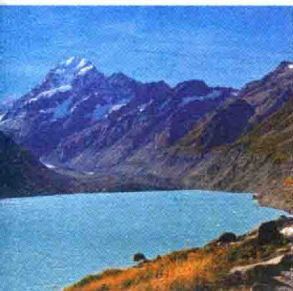
双重遗产 登录年份 ● 1990年、1993年(扩大)

毛利人的圣地。为阻止殖民者肆意开发，毛利人的首领曾将这片土地捐赠给国家。1894年被列为新西兰的首座国家公园。位于环太平洋火山地震带上，1990年被列为世界自然遗产，1993年作为毛利人的圣地又被列为世界文化遗产，成了双重遗产地。

B 蒂瓦希普纳姆—新西兰西南部 Te wāhipounamu—South West New Zealand

自然遗产 登录年份 ● 1990年

“蒂瓦希普纳姆”在毛利语中的意思是“绿玉之地”。这是一座包括⑩西海岸/韦斯特兰国家公园(→P.215)、⑪奥拉基/库克山国家公园(→P.74)、⑫艾斯派林山国家公园、⑬峡湾地区国家公园(→P.120)四座国家公园，总面积达2.6万平方公里的世界遗产。



峡湾地区国家公园内的米尔福德桑德

新西兰最高峰——奥拉基/库克山



C 新西兰亚南极群岛 New Zealand Sub-Antarctic Islands

自然遗产 登录年份 ● 1998年

由位于南纬50°的安蒂波迪斯群岛、奥克兰群岛、坎贝尔岛、斯奈尔斯群岛和邦蒂群岛等南极附近的岛屿组成的自然遗产。在这片环境恶劣的条件下，物种也很丰富。为保护生态，这里严禁人类打扰。



位置最偏远的坎贝尔岛



每个岛都是野鸟的天堂

国家公园

National Park

URL www.newzealand.com/jp/national-parks/

北岛

1 尤瑞瓦拉国家公园

Te Urewera National Park

保存着北岛面积最大的原始森林的国家公园，也是新西兰第四大国家公园。公园内的怀卡里莫阿纳湖周边有山间旅行的线路。

2 汤加里罗国家公园 → P.322

Tongariro National Park

是新西兰最早的国家公园，也是世界遗产。园内有3座火山和汤加里罗山。汤加里罗高山步道(→P.325)人气爆棚。

3 旺阿努伊国家公园

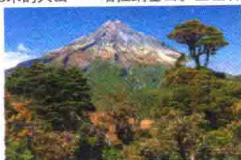
Whanganui National Park

分布在注入塔斯曼海的旺阿努伊河中、上游流域。可乘坐河道皮划船游览。

4 艾格蒙特国家公园

Egmont National Park

公园内有一座海拔2518米的火山——塔拉纳基山。呈左右对称分布的山体优美壮观，多样性的植物更是让人惊叹。



塔拉纳基山的山体酷似三角锥

南岛

5 亚伯·塔斯曼国家公园 → P.201

Abel Tasman National Park

这是以发现新西兰的荷兰人亚伯·塔斯曼的名字命名的国家公园，位于南岛北部，是新西兰面积最小的国家公园。拥有曲折的海岸线，可在海上划艇或沿海岸徒步旅行。



海湾风平浪静

6 卡胡朗吉国家公园

Kahurangi National Park

历史上，毛利人曾用来运输翡翠的全长约78公里的步行道——希非步道最受欢迎。“卡胡朗吉”在毛利语中是“珍贵的财产”的意思。

7 纳尔逊湖国家公园 → P.194

Nelson Lakes National Park

该公园位于新西兰的南阿尔卑斯山北端，罗托伊蒂湖和罗托鲁阿湖占据其大半部分面积。除了可露营、徒步旅行之外，在冬季滑雪也是一个不错的选择。

8 帕帕罗阿国家公园

Paparoa National Park

公园位于南岛西海岸，园内大部分是石灰岩。这种岩石层状分布，看起来像是千层薄饼。



公园内遍布千层薄饼岩的奇观

9 阿瑟隘口国家公园 → P.205

Arthur's Pass National Park

南岛第一座国家公园，位于南阿尔卑斯山的北侧。公园的名称来源于一位名叫Arthur Dudley Dobson的修路工，他希望在山间修一条纵贯山脉的道路。徒步旅行和山地摩托都是热门项目。

10 韦斯特兰国家公园 → P.215

Westland / Tai Poutini National Park

这片距离海岸线仅10公里的公园内有一片精彩的山岳风景，分布着全长超过2000米的冰河。主要是弗兰兹·约瑟夫冰河和福克斯冰河这两条。

11 奥拉基/库克山国家公园 → P.74

Aoraki / Mount Cook National Park

公园内耸立着新西兰最高峰奥拉基/库克山。库克山取名自库克船长，毛利语中的“奥拉基”则是毛利历史上一位传奇少年的名字。以库克山村庄为大本营的徒步旅行颇有人气。

12 艾斯派林山国家公园

Mount Aspiring National Park

位于南阿尔卑斯山的南侧，园内耸立着包括海拔3027米的艾斯派林山在内的多座高山。有路特本步道等多条步行观光线路，可以从瓦纳卡和皇后镇前往。



在步道上感受大自然

13 峡湾地区国家公园 → P.120

Fiordland National Park

新西兰面积最大的国家公园，占据了世界遗产保护区蒂瓦希普纳姆的大部分面积。冰河时期形成的峡湾景观美不胜收。有米尔福德桑德和悬链峡湾。

14 雷奇欧拉国家公园

Rakiura National Park

位于新西兰的南部，约占斯图尔特岛面积的80%。2002年成为国家公园，园内可观赏到珍稀野生动物。斯图尔特岛几维鸟就生活在这里。

供图 / ©Thinkstock

畅享新西兰的 大自然!

新西兰的自然环境让全世界的游客都如痴如醉。这个约相当于中国面积的1/35的小国家却拥有美到窒息的大自然。壮阔的美景会让你流连忘返。

蒂瓦希普纳姆— 新西兰西南部

Te Wahipounamu-South West New Zealand

蒂瓦希普纳姆地区拥有奥拉基/库克山国家公园、峡湾地区国家公园等四处久负盛名的国家公园。在毛利语中，“蒂瓦希普纳姆”的意思是“绿玉之地”，因为这里自古以来便是装饰品的重要原料——翡翠的产地。快去体验一下壮美的自然奇观和毛利人的宝库吧。



1



2

1 海拔3724米的奥拉基/库克山和穆勒湖
2 呈现出独特色彩的胡克湖

01 新西兰最高峰与 峡湾地区的冰河 奥拉基/ 库克山国家 公园 → P.74

Aoraki/ Mount Cook National Park

奥拉基/库克山是纵贯南岛南北的南阿尔卑斯山的主峰，也是人类首位成功攀登珠穆朗玛峰的新西兰登山家埃德蒙·希拉里练习登山的地方。公园有DOC（环保部）设置的徒步线路，其中有10分钟即环绕一周的超短途线路。

旅行小窍门

当日往返 OK！

从克赖斯特彻奇（基督城）驱车约4小时，从昆斯敦（皇后镇）出发约3小时可到，可当日往返。如果你想欣赏霞光尽染的库克山和闪烁着繁星的苍穹，住1晚也不错。



以奥拉基/库克山村为大本营

奥拉基/库克山村内有游客中心、旅馆及餐馆等，是旅行的大本营。村内还有经营食品和杂货类的小卖铺，可以采购一些徒步旅行时所需的物品。



有些登山线路很轻松！

包含散步道及半日步行观光线路等各类徒步线路，游客可选择符合自身情况的线路。



夜晚会有满天繁星

这里被列为星空保护区，一到夜晚就可观赏到满天的繁星。此外还有直升机飞行之旅及游艇之旅等，游玩项目多种多样。

